Ir debaixo d'água para procurar soluções

Isto agrava o conflito e torna mais difícil de resolver. Soluções parecem fluir com muito mais facilidade quando reconhecemos os interesses e necessidades de todas as pessoas e de nós mesmas.

Mesmo se as necessidades não sejam as mesmas neste conflito em particular, é importante que todas entendam as necessidades uma das outras, para existir uma conexão maior e entender o todo. Assim muitas vezes, ficamos procurando soluções sem encontrá-las. Se nos fixarmos em nossas posições, pode levar a uma quebra na compreensão e na comunicação.

No nosso exemplo, "A" necessita que a igualdade seja valorizada. Para atender a necessidade de igualdade, ela poderia propor para o grupo melhorar o uso da tomada de decisão por consenso. Ela pode também perguntar se "B" está disposto a falar menos nas reuniões, a fim de dar aos outros uma chance de falar (ir para a página 27 para saber como abordar esse tipo de conversação). "B" poderia perguntar se o grupo está disposto a desenvolver uma estratégia específica de campanha, para atender a necessidade dele de ser eficaz. Pode ser útil tentar compreender o ponto de vista da outra pessoa antes de sugerir soluções. Vamos falar mais disso na página 16.

"A" e "B" têm compartilhado interesse em ajudar o grupo a prosperar, e algumas necessidades em comum. A consciência desse terreno comum pode ajudá-las a entender uma a outra e encontrar uma solução que funciona para ambas.

Exercício 3 *(iceberg)*

1. Pense em um conflito que você está tendo ou já teve no passado.

2. Desenhe dois triângulos sobrepostos, como no diagrama na página 13. Se tiver mais pessoas, acrescente mais triângulos.

3. Identificar suas próprias posições, interesses e necessidades, e também da outra pessoa. Você pode encontrar todas as necessidades na página 23 e 24 . Pode tentar adivinhar as necessidades da outra pessoa, isso vai te ajudar a tentar compreender melhor o outro lado.

as outras pessoas a serem abertas e honestas sobre suas opiniões e sentimentos, ouvindo-as e respondendo de forma adequada, mesmo se você estiver de acordo com estes pontos de vista ou não. Isto não é agir com agressividade, ou "vencer". Você pode ser assertiva sem ser forte ou rude. Sendo assertiva está dizendo claramente o que você quer e tomar medidas para satisfazer as suas necessidades.

Expressando sentimentos e necessidades

Identificar e expressar claramente nossos próprios sentimentos e necessidades pode ajudar a construir uma conexão com as outras pessoas, e tornar as coisas mais fáceis para todas as pessoas ouvirem.
Também pode ser útil para descobrir e responder sentimentos e necessidades de outras pessoas, como uma maneira delas saberem que tem os mesmos sentimentos e necessidades, ajudando a aliviar a tensão. Com as habilidades da escuta ativa, podemos realmente saber qual é o problema e os sentimentos e necessidades das pessoas. As vezes o problema e sentimentos não estarão em linguagens claras, por isso sempre é importante se ater a tudo antes de dar palpites. Quando quiser tentar adivinhar, sempre se coloque no lugar da pessoas antes, para que você tenha cuidado e evitar estereótipos. Podemos não gostar ou entender o que a pessoa está dizendo ou fazendo, mas descobrindo seus sentimentos e necessidades, abrimos a possibilidade de entender o porque elas estão fazendo isso, nos permitindo desenvolver uma estratégia em conjunto que atenda as necessidades de todas as pessoas e caminharmos para a resolução do conflito.

Lista de sentimentos quando nossas necessidades são atendidas

agradecidas	confiantes	inspiradas
alegres	confortáveis	intrigadas
alertas	contentes	orgulhosas
aliviadas	esperançosas	otimistas
cheios de energia	estimuladas	realizadas
comovidas	impressionadas	surpresas